

PELARBLADET

Nummer 36
2020
Mars— April



Riktlinjer för Pelarbladet

Redaktionens ambition är att ge ut en levande aktuell tidning som både är utåtriktad och speglar verksamheten på Klubbhuset samt medlemmarnas vardag. För att åstadkomma detta är allt material från medlemmar och stödmedlemmar av stort värde för oss. Vi har antagit följande riktlinjer för vår tidning:

- En allmän positiv riktlinje för tidningen är att den skall motverka fördomar om människor med psykiska problem.
- Politiska eller religiösa texter är välkomna men så att tidningen blir ett debattforum och inte ett propagandainstrument för något enskilt parti, särskild religion eller religionstolkning.
- Texter skall vara allmänt begripliga. De får ta upp komplicerade frågor men det ska vara möjligt för alla att följa tankegången.
- Texter eller bilder får inte innehålla något som kränker grupp eller enskilda.
- Alla citat ska ha angiven källa.
- Tidningen har ingen ansvarig utgivare vilket innebär att anonyma bidrag inte tas in.
- Var och en måste med sitt namn ta ansvar för sitt bidrag.
- Redaktionen förbehåller sig rätten att göra redaktionella ändringar i inkomna bidrag och avgör vad som slutligen ska komma i tidningen. Om redaktionen av någon anledning inte kan besluta hänskjuts avgörandet till klubbhuschefen.
- **I redaktionen:** Frank Ölander. Kristiina Eriksson, Jonis Jansson.,/Kevin Fagerlund, Lisbet Englund, Krister Wiktorsson, Myra Forsström

Innehåll

2. Riktlinjer och innehåll

3. Ledaren

4. Lästips / Kristiina Eriksson

5. Lästips / Kristiina Eriksson

6. Lotta Har Ordet

7. Lotta Nordberg

8. Alexander McQueen/ Jonis Jansson

9. Alexander McQueen/ Jonis Jansson

10. Vår funderingar/Lisbet Englund

11. Tankar runt Corona

/Kevin Fagerlund

12. Tankar/ Krister Wiktorsson,

Veckans lunch tips och recept!

13. Film recension/Frank Ölander

Ledaren



Våren är här, dagarna är varmare och längre. Förändringens vindar blåser på många olika sätt. Nytt i klubbhuset är att vår klubbhuschef Lotta just nu är på semester och sedan på tjänstledigt från och med 1 juli och ett år framåt. Från 20 april blev jag således vikarierande klubbhuschef. Från och med den 22 maj kommer Lina Markusas att börja jobba som vikarierande handledare.

Så lite om vem jag är för den som inte känner mig. Jag heter Lilian Tessler-Tronestam och har jobbat som handledare på Pelaren sedan augusti-19. Jag bor i Knutsboda, Lemland med min make Johan. Mina fyra barn och två bonusbarn är alla vuxna, och jag har även fyra barnbarn. På fritiden umgås jag gärna med familjen. Att spela sällskapsspel, pussla och läsa deckare hör till mina intressen.

När man står inför att byta roll i sitt arbete har man en tanke om hur det skall bli. Nu blev ju ingenting som det var tänkt. På grund av Covid-19, Coronan, har klubbhuset varit fysiskt stängt sedan 18 mars. Det har varit väldigt anorlunda. Men vi kan alla vara stolta över att vi har fått klubbhuset att fungera ändå, virtuellt. Utmaningarna har varit många men ingenting är omöjligt.



Pelaren har en otrolig styrka i gemenskapen. Vi har kontakt med varandra via facebook och messenger, via telefon och på promenader. Morgon- och eftermiddagsmöten görs via livesändningar. Nu har vi även börjat med att äta lunch ute i trädgården när vädret tillåter, och kaffepaus efter lunchpromenaden. Det känns bra att vi kan träffas utomhus, med lagom distans. Söndagsöppet och kvällsöppet hålls också utomhus, och den som inte kan vara med fysiskt kan delta via sociala medier.

Vi har under hela den här tiden skickat ut nyhetsbrev en gång i veckan så att de som inte har dator eller smartphone fått information om vad som händer i klubbhuset.

Det positiva vi kan ta med oss från Coronatiden är att vi är många som lärt oss att använda just sociala medier, och det skall vi fortsätta med när huset öppnar igen.

Och öppnar, det gör vi den 1 juni om allt går som det skall.

Med soliga vårhälsningar

Lilian Tessler –Tronestam

Några förslag på bra böcker

“Skriv nånting till Pelarbladet” sa Myran. Åh vadå, här händer ju ingenting, mina kattor har ni säkert hört tillräckligt om. Men jag sa att jag kan bidra med förslag på några böcker som jag tycker har varit extra läsvärda. Jag har den (ibland) förmånen att jag glömmer vartefter jag läser, så några fullständiga detaljerade recensioner kan det inte bli, men i korthet:

Det var någon som försökte få mig att börja läsa deckare och thrillers för bra många år sen. “Näee, hu vale, då ser jag spöken i garderoberna?!” sa jag, som har nerverna på ytan med det mesta. Sen var det någon annan som lånade mig Millennie-böckerna, och på den vägen är det. Nu läser jag mest deckare, har följt vissa serier av vissa författare, bland annat norska Jo Nesbo. Hans serie om kommissarie Harry Hole är jättebra, liksom de andra fristående böckerna som han har skrivit.

Jag minns inte alla titlar, men där finns bl.a Sonen, Kackerlackorna, Törsten och den senaste Kniv som jag ännu inte har läs

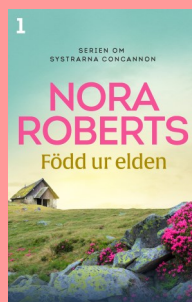
En annan stor favorit är Lars Kepler, med böcker som Hypnotisören, Kaninjägaren, Eldvittnet, Lazarus... Speciellt Keplers böcker är rätt så våldsamma och obehagliga, men ändå spännande att läsa, han kommer nära inpå en kan man säga. Av författarparet Buthler & Öhrlund har jag också läst serien om Cristopeher Silverbielke, också den lite obehaglig men bra.

Nå finns det inga snälla böcker då? Joo, har nog läst några sådana också. Fick till julklapp en som hette Kärleksreceptet av Veronica Henry, den tyckte jag var intressant. Tamara Mc Kinley är en som jag har läst flera olika böcker av, bl.a Matildas sista vals och I stormens öga, liksom Nora Roberts som har massor av olika titlar, detta är mera kärleksromaner. Kajsa Ingemarssons böcker tycker jag också om, Små citroner gula t.ex.

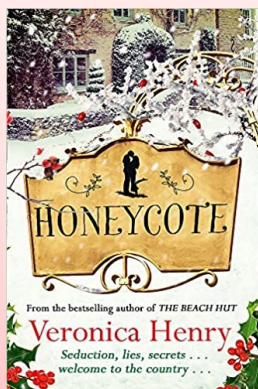
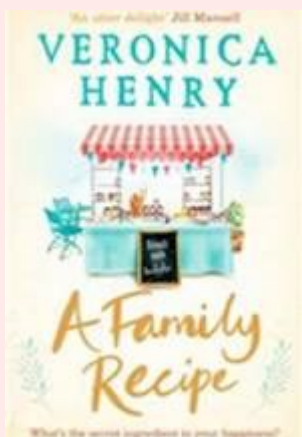
Många av de här finns som pocket på Adlibris t.ex, kostar några euro och kommer (åtminstone normalt) hem på några dagar. Eller så i vanliga bokhandeln. En del av dem är lite äldre, men det brukar finnas av dessa författare.

Läs o må bra, ta hand om er!

//**Kristina Eriksson**



Nora Roberts, ursprungligen Eleanor Marie Robertson, född 10 oktober 1950 i Silver Spring i Maryland, är en amerikansk författare av fler än 225 kärleksromaner. Hon bor nu i Keedysville, Maryland, USA. Roberts var den första kvinnliga författare som kom med i "Romance Writers' Hall of Fame", 1986



Tamara McKinley, född den 25 februari 1948 i [Launceston, Tasmanien](#), är en australisk författare bosatt i Storbritannien. Hon bodde i [Devonport](#) tills hon var tio år och flyttade då äldre släktingar i Storbritannien som adopterat henne vid sex års ålder.

Hon har skrivit fjorton romaner som utspelar sig i Australien, de har översatts till 20 språk och sålt över 2 miljoner exemplar

Veronica Henry är en brittisk författare vars varma feelgood-romaner varje år vinner nya läsare. Hennes karaktärer är lika trovärdiga som de är inspirerande



Jo Nesbø, född 29 mars 1960 i [Oslo](#),^[1] är en [norsk författare](#) och [musiker](#).

Lars Kepler är [pseudonymen](#) för [svenska författarparet](#), tillika äkta paret, [Alexandra Coelho Ahndoril](#) (f. 1966) och [Alexander Ahndoril](#) (f. 1967), författare till den internationellt bästsäljande Joona Linna-serien. Serien, med sina sju delar hittills, har sålt över fjorton miljoner exemplar i fler än sextio länder. Paret Ahndoril var båda etablerade författare innan de började skriva som Lars Kepler, och har var för sig publicerat flera romaner.

Den 18 februari 2020 meddelade Albert Bonniers Förlag att Lars Kepler var decenniets bäst säljande författare, med fler förstaplace-ringar och fler placeringar totalt på tio-i-topp-listorna över bokbranschens gemensamma årsförsäljning än någon annan författare från Sverige eller utlandet.

Nesbø, som är uppvuxen i [Molde](#), är utbildad [civilekonom](#) och [finansanalytiker](#) från [Norges Handelshøyskole](#) och har arbetat både som [aktiemäklare](#) och [journalist](#). Han är även [sångare](#) och låtskrivare i popgruppen [Di Derre](#).^[2] Han gav ut soloalbumet Karusellmusikk 2001.

Han romandebuterade med [Fladdermusmannen](#) 1997 och är framförallt känd för sina thrillers om den norske polismannen Harry Hole. Den fristående romanen Huvudjägarna har filmatiserats. Succén med böckerna har genererat miljonintäkter som fått Nesbø att upprätta en stiftelse som stödjer projekt för att bekämpa [analfabetism](#) i [tredje världen](#). Han uppger att han vid ett tillfälle raderat en helt färdigskriven roman.^L

Världens bästa Pelare!

Av alla Jobb jag har haft är jobbet på Pelaren det bästa jobbet jag någonsin haft och också den bästa arbetsplatsen. Ingen dag är den andra lik, du vet för det mesta inte vem som skall vara på jobb då du kommer, du vet ungefär vad som skall göras under dagen, även vissa deadlines under året och datum för bland annat då det gäller ansökan om medel.

Styrkan med Pelaren är relationer och den arbetsinriktade dagen och på relationer, där ligger även det fina med klubbhus.

Människorna på Pelaren och även runt om i klubbhus världen är av de mest underbara människor jag träffat, i klubbhus finns det så mycket klokhet, värme, omtanke och så mycket styrka. Att komma till Pelaren är som att komma hem.

Jag är så oerhört tacksam över alla underbara människor som finns på Pelaren, det är ett privilegium att få dela arbetsdagen med alla klubbhus människor. Hela konceptet med verksamheten är helt otrolig, att det finns något som fungerar i USA, Asien, Australien, Ryssland och Europa! Under den senaste den senaste världskonferensen tog tog Pelaren medlem Frank upp detta och att Clubhouse International kunde vara kandidat till fredspriset.



Efter ett långt övervägande fram och tillbaka har jag tagit ett av det svåraste beslut i mitt liv och det gör ont.

Pelaren och klubbhusvärlden betyder mycket för mig. Men jag vet också att Pelaren står inte stilla, det gör inga klubbhus, de är lite som familjer och i familjer flyger familjemedlemmar ut och vidare även om familjen finns kvar. I klubbhus kommer människor och går, både medlemmar och anställda.

Beslutet jag tagit är på grund av privata orsaker, människor i min närhet som behöver min tid, jag är skyldig dem den tiden, därav har jag tagit beslutet att från och med april lämna mitt jobb som klubbhuschef på Pelaren.

Med all styrka och kärlek som finns på Pelaren kommer huset att fortsätta vidare mot nya utmaningar!

Ni är bara alla 

Lotta Eriksson



Styrelsen presenterar sig :

Hej gänget!



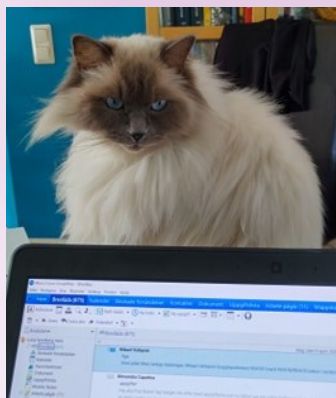
Presentation av mig, Lotta Nordberg, glad att få sitta med i Pelarens styrelse.

Jag är 56 år (inser att det är dags att säga 50+). Efter några års vilsenhet i ungdomen, så blev jag säker på att jag ville bli socionom.

Första jobbet blev vik.socialsekreterare och sedan jobbade jag som fältare innan jag började jobba som yrkeslärare (sociala ämnen). Har jobbat på Ålands yrkesgymnasium i många år.

För ett par år sedan ville jag jobba på fältet igen och jobbade på Barnskyddet ett år, vilket var väldigt lärorikt och utmanande.

Jag bor i Jomala med man och "minstingen" i barnaskaran (19 år o 1.88!!!. Har även två döttrar. Två katter har vi också. Otroligt tacksam för hela gänget !



På fritiden gillar jag att röra på mig, läsa, träffa vänner, lära mig nya saker och resa. Som lärare tycker jag det är viktigt att närvårdare och barnledare känner till det viktiga stöd som Pelaren kan ge personer, så brukar alltid försöka boka in studiebesök hos er när vi pratar om psykisk ohälsa. Så roligt att följa ert jobb, från projekt till permanent verksamhet!

Ett ställe som Pelaren behövs verkligen. Jag har alltid tyckt att det är så himla fin och avslappnad stämning på Pelaren. Därför är jag stolt över att vara en liten del av ert gäng!

Nedan ett foto av den konstiga vardagen just nu - arbete hemifrån med Dolly + ett foto när jag var och vandrade på Madeira i år.

Ha det superbra tills vi syns igen !!

/// **Lotta Nordberg**



Alexander McQueen

Lee Alexander McQueen 17 mars 1969-11 februari 2010 var en brittisk modeskapare som blev känd för sina okonventionella design och spektakulära modevisningar.

Alexander utbildade sig till skräddare hos den anrike Andersson & Sheppard och studerade därefter vidare på Saint Martins College of Art and Design. De färdigheter han lärde sig som lärling på Savile Row hjälpte honom att få ett rykte i modevärlden som expert på att skapa ett oklanderligt skräddarsytt utseende.

Han fick sin magisterexamen i modedesign och hans examenkollektion 1992 köptes i sin helhet av den inflytelserika modestylisten [Isabella Blow](#), som sades ha övertygat McQueen att bli känd som Alexander (hans mellan-namn) när han startade därefter sin modekarriär.

Mellan 1989-94 assisterade han Romeo Gigli, en välkänd italiensk kläddesigner som gjorde stort intryck på den unge Alexander.

Han gjorde snabb karriär och blev Givenchys chefsdesigner efter John Galliano.

Han startade sitt eget märke Alexander McQueen, som köptes upp av modehuset Cucci 2000.

McQueen har fått krediter för att föra drama och extravagans till catwalken. Han använde ny teknik och innovation för att lägga till en annan twist till sina show och ofta chockade och förvånade publik. De silhuetter som han skapade har krediterats för att lägga till en känsla av fantasi och uppror till mode.



En av McQueens mest berömda och dramatiska catwalkshower var hans vår / sommarsamling 2001, VOSS. Den mittersta tablå som dominerade rummet var en enorm glaslåda. Men eftersom rummet utanför lådan var upplyst och insidan av lådan var upplyst, verkade glasväggarna som stora speglar, så att den sittande publiken bara såg sin egen reflektion.

När showen började tändes ljus inuti det enorma glasfodralet och avslöjade interiören som skulle fyllas med malar och i mitten en naken modell på en schäslong med hennes ansikte dold av en gasmask. Glasväggarna föll sedan bort och krossade på marken.

Några av McQueens prestationer inkluderade att vara en av de yngsta designarna för att uppnå titeln "[British Designer of the Year](#)", som han vann fyra gånger mellan 1996 och 2003.

McQueen var [öppet homosexuell](#) och sa att han insåg sin [sexuella läggning](#) när han var sex år gammal. Han berättade för sin familj när han var 18 år och efter en stenig period accepterade de hans sexualitet. Han beskrev [att jag kom ut](#) i ung ålder genom att säga, "Jag var säker på mig själv och min sexualitet och jag har inget att dölja. Jag gick rakt från min mors liv till den gayparaden"

//Jonis Jansson



(Givenchy är ett franskt modehus som gör kläder, accessoarer, parfymer och smink.)



(**John Galliano**, född Juan Carlos Antonio Galliano-Guillén den 28 november 1960 i Gi-braltar, är en brittisk modedesigner, tidigare för modehuset Dior. Galliano är även designer för det egna märket, vilket bär hans namn. Han designar kläder för såväl kvinnor, män och barn)



Lisbet har ordet!



Idag är det tisdagen efter påsk och det har snöat igår och samma väder lovar de idag. När det skulle ha blivit vandring.

Ja, nu har jag ringt och pratat med Lotte på morgonen och berättat allt men nästan. Frågan är om jag kan få min berättelse att fungera!

Ganska intressant nu att det ska skickas läkare från Finland till Åland istället för det läkare som inte kan komma från Sverige som det brukar. Och det som hände mig och som jag inte berättade för Lotta om i morse var som ganska vanligt för mig bli riktigt förbannad.

Nu var det Radio Vega som jag glädde mig åt att en äldre man sade i förra veckan. Han ringde in till programmet och önskade musik och så sade han inte Yle Vega som de gör reklam för utan han sade Radio Vega som låter poetiskt. Men nu har vi alla vant os med Yle Vega. Bara att det skulle låta häftigt att en ålänning försöker uttala det på finska.



Det jag skulle berätta var att igår när jag satt här i Elins rum så sade det bara att nu blir det två timmar på finska. Till saken hör att jag gärna lyssnar till finska radio från Sverige.

Men nu blev jag ordentligt upprörd när det inte bara vill stjäla ett namn utan den som jag vet enda svenska kanalen i Finland, utom de tre åländska. Ja, det kan vem som helst förstå.

Hela Finlands historia tog vind slag i mig medan jag formulerade brev till Sanna Marin och det fick mig så igång och så bort från mormors rutorna att jag till slut på kvällen kom mig till min mor med tavlan tankstationer.

När jag kom dit satt min mor precis där jag skulle sätta tavlan och jag blev tvungen att flytta på Sannas foto, alltså inte Sanna Marin utan min systers flicka. Min mor fick flytta på sig en hel meter. Här slutar berättelsen.

För det var först på morgonen som jag vågade sätta på radion igen. Och då hade jag kommit underfund med att jag vridit på stationsknappen nån gång på söndagen för att höra något från Sverige.

//Lisbet Englund

Tankar runt Corona :

Under dessa tider med Corona som sprider sig runt hela världen å tar död på en massa människor så måste vi vara försiktiga och mer försiktiga än nånsin tidigare!

Men fast denna tid är svår så får vi inte glömma bort dom ensamma och dom som är svårt sjuka från tidigare för dessa människor har det redan jätte tufft sen tidigare!

Jag kan bötja med dom som är ensamma och som inte kan träffa nån längre för allt är nedsläkt och allt är stängt! Jag kan säga att för en ensam människa så är det ännu tuffare idag än förut då inte Corona härjade runt!

Under dessa tider så finns det människor fortfarande som har Cancer osv och det är det att vi kan oroa oss för en räkning tillexempel medans det finns människor som är jätte rädda för dom vet inte om dom överlever natten!

Det spelar ingen roll om du äger det dyraste huset, det spelar ingen roll om du äger dyraste bilen och det spelar ingen roll om du har flera miljoner på kontot för alla människor är mer värd än allt annat!

Det går inte att betala för att bli av med ensamhet, deprisson, cancer och andra sjukdomar!



Jag brukar skriva om låten Stad i ljus och om tunneln man kan hamna i!

Jag kan börja med stad i ljus, när vi går runt i mariehamn på kvällarna så ser vi lampor som lyser upp staden och människor som ser glada ut på utsidan, samma sak om jag skulle stå på en scen å sjunga då ser ni i publiken bara mig och alla lampor som lyser på mig men det finns också ett mörker som ni inte ser å det är det mörker bakom kulisserna samma sak i en stad, det finns ett mörker i gränderna där det finns mycket ensamhet osv!

Nu om tunneln, vi alla kan hamna i den långa mörka tunneln men jorden är rund och tunneln tar slut till sist och där finns ljuset! Ingen vet när tunneln tar slut men den tar slut till sist och det kan finnas hinder mrn kämpa på för det finns hjälp på vägen!

Jag kan säga att nästan alla vet vem jag är eller hört talats om flarne eller kevinthebuss och jag är väldigt glad kille å vill hjälpa alla men fast många inte tror de så jag är faktist en ganska ensam själ men jag brukar tänka att det blir bättre för tiden läker nästan alla sår!

Det som tagit hårdast på mig är att jag har ingen kontakt med min riktiga pappa och nät jag är med kompisar så brukar dom säga att vi kan höra med pappa men jag kan inte riktigt göra det men en dag ska jag väl få kontakt med han å allt blir bra

Nu till det sista att har ni någon där ute vän, kollega släkt osv som ni vet att är väldigt ensam eller har det tufft så skriv ett mess fast eller ringa å hör av er till personen för det skulle betyda guld och gröna skogar för den personen

Ta hand om er därute och som sagt det blir bättre

//Kevin Fagerlund

Corona fri

Man läser om det att människor är tvugna att sitta hemma och inte ha så mycket kontakt med andra. Det är med ett litet leende som jag lyssnar på samtalen vid lunchbordet, kollegerna uttrycker sin frustration över att bara va hemma. Jag säger inget men tänker att det är mitt liv ni lever just nu och ni har bara levt det några veckor och klagat redan, kom igen efter några år. Jag märker inte så mycket av dessa karantän lika förhållanden. Så här är alla mina dagar. Jag jobbar, kommer hem och sitter i soffan tills det är dags att sova, om man bortser från allt lidande och alla dödsfall i dessa Corona tider så känner jag meg fri. Nu måste jag inte försöka va social. Jag måste inte dra en lögn när någon frågar om jag vill följa med på krogen. Jag slipper ha ångest för att jag tackar nej till allt. Det är så här alla lever nu. Just nu lever hela världen mitt liv.

Ha det bra

Krister

Halloumi biffar

- 1 kg potatis
- 1 förpackning kikärter
- 2 morötter
- 0.5 zucchini
- 2 salladslök, strimlad
- 150 g halloumi
- 0.5 dl vetemjöl
- 1 ägg
- 2 tsk bakpulver
- 2 msk olivolja
- 40 g babyspenat
- 0.5 st citron
- 1 tsk salt

Sätt ugnen på 225°. Fördela potatis på en ugnsplåt och vänd runt i olja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 25 min.

Skölj av kikärtorna i kallt vatten och mosa grovt i en bunke. Riv ner morötter, zucchini, lök och halloumi. Blanda runt med mjöl, ägg, bakpulver och salt.

Hetta upp olja i en stekpanna och stek små biffar av smeten på medelvärme, ca 3 min per sida. Vänd ihop spenaten med den varma potatisen och pressa över lite citron vid servering.

/7Krister Wiktorsson

Veckans Lunch tips

Måndag : Kyckling schnitzel

Tisdag : Mustig tomatsoppa

Onsdag : Tacolasagne

Torsdag: Köttbullar och mos

Fredag: Vegetarisk pyttipanna

Lördag : Pizza

Söndag : *Halloumi biffar*



Filmrecension The SECRET!

Hej tänkte berätta lite om filmtipset The SECRET!

Filmen The SECRET ger tips och råd hur man skall tänka för att må bättre. Den berättar om hur positivt tänkande kan ändra ens vardag liv och ja nästan allt.

Filmen är en bra rättesnöre om inte man vill vara Kalle Anka i resten av sitt liv. I Filmen berättar flera olika aktörer om hur detta tankesätt har förändrat deras liv.

Filmen är inte en religion fast det förekommer samma tankesätt som i flera esoteriska religioner som frimurare, kabbala, teosofi etc. Enjoy och använd tankesättet!

Filmen ger dock goda grundkunskaper att använda sig av om man vill.

// Frank Ölander



Psykisk hälsa är lite som

Gud och Bonden.

Tänk er liknelsen med Gud och bonden!

Det bonden gör är att han sår, tar hand om grödan och bekämpar tistlar och skadedjur från växten.

Även väder och vind påverkar resultatet! Och om han har djur måste han sköta dem så att de mår bra! Tänk er nu Gud istället för bonden!

Gud vill att alla skall må bra som boskapen, han vill att alla skall få möjlighet att bli en bra människa med den fria viljan, men så kommer attacker från det onda som tistlar och skadedjur och försöker förstöra allt!

Och på tal om väder och vind så vill Gud ge olika scenarior för att göra människan starkare! Du reser dig, du faller och reser dig och blir starkare.

Likaså med bondens gröda, den får regn ibland, emellanåt vind, ibland sol, ibland snö! Vad gör det? Jo grödan blir starkare av påfrestningen!

Likaså med människor vi faller och går igenom hårda saker, men vi blir starkare ju mer vi går igenom! Men akta er för lurande och vilseledande av tistlar, skadedjur och plågor!

Allt har sin mening, men ibland förstår vi inte varför!

// Frank Ölander



Så kan du stödja

Bli stödmedlem: Psykisk ohälsa kan drabba alla, därför behöver vi här på klubbhuset Pelaren vänner och ambassadörer på alla nivåer i samhället. Avgiften för att bli stödmedlem är **15€/år** för privatpersoner, **50€/år** för företag. Märk betalningen med ”**stödmedlem**”

Bli ekonomisk bidragsgivare: Vårt klubbhus behöver alltid hjälp utöver de offentliga medel som bidrar till verksamhetens finansiering.

FI4055780420205255 BIC: OKOYFIHH

Andelsbanken för Åland

Ålands Fountainhouse r.f Klubbhuset Pelaren
Strandgatan 7 AX-22100 Mariehamn
Telefon:+358(0)18-22940 Mobil:+358(0)4573438570
klubbhusetpelaren@hotmail.com /www.klubbhusetpelaren.ax

Klubbhuset är för personer som har eller har haft psykisk ohälsa.

Medlemskapet är frivilligt, gratis och utan tidsbegränsning.

**Ålands Fountainhouse r.f., eller Klubbhuset Pelaren, startade sin verksamhet 2010 på Åland.
Vi har idag 130 medlemmar.**

**På klubbhuset Pelaren fokuserar vi på förmågan till arbete, delaktighet
och**

social gemenskap.

Arbetet i klubbhuset bygger på frivillighet, vilket betyder att medlemmar tillsammans med handledarna planerar, utformar och genomför uppgifterna i klubbhuset.

På klubbhuset kan du bl.a. laga mat i köket, ta emot gäster i receptionen eller kanske skriva någonting i vår tidning Pelarbladet.

Alla kan delta! Som medlem kan du genomföra uppgifter baserat på dagsform, intresse eller tidigare kunskap.

Vi fokuserar på det friska och i klubbhuset blir man medlem, inte patient eller klient.

Vi jobbar sida vid sida i huset, vi hjälper varandra. Genom att jobba sida vid sida lär vi känna varandra.

Klubbhus finns över hela världen. Vi finns i 34 länder, består av 330 hus och når 100 000 personer varje år!



**Öppethållningstider
i klubbhuset:**
Måndag - Torsdag 08.00 - 15.30
Fredag 08.00 - 14.45
**Onsdagar kvällsöppet 15.30 -
18.30**
**Söndagsöppet minst en gång i
månaden!**

